**Мектеп жасындағы балалардың тамақтануы бойынша ата-аналарға ұсыныстар.**

**Үнемі тамақ ішу**

Балаларға үнемі тамақ ішу және олардың арасындағы перекустар қажет. Әсіресе, біз бастауыш сынып оқушыларының дұрыс тамақтануы туралы әңгіме жүргізгенде маңызды. Егер оның орнына бала жүрісте бірдеңені "ұстап" үйренсе, теңдестірілген тамақтану туралы сөйлеу, әрине, мүмкін емес.

Балалар өз күнін қоректік таңғы аспен бастағанда жақсы-мысалы, мектепте таңғы жүктемені орындау үшін сүтпен. Содан кейін-бір тост, 1-2 жеміс немесе кесек түскі асқа сергек сезіну үшін қосымша энергия береді. Өзі түскі үзіліс мүмкіндігінше жасауға мейлінше алуан түрлі.

**Оқушылардың дұрыс тамақтануының негізгі ережелері ата-аналарға мыналарды ұсынады::**

Аптасына 1-2 рет балаға балық жеу керек;

Аптасына 1 рет-қызыл ет (сиыр еті сияқты);

Аптасына 1-2 рет бала бұршақ немесе туралған көкөністер сияқты тағамдарды жеуге тиіс;

**Барлық азық-түлік топтарынан жасалған өнімдер**

*Нан, басқа да дәнді дақылдар және картоп.* Оқушылардың тамақтануы осы топқа сүйенуі жақсы. Тағамды дайындай отырып, қатты тартылған ұнға артықшылық беріңіз, дұрыс тамақтану оқушылардың рационының 2/3-і осындай ұннан дайындалған тағамдарды құрайды деп болжайды.

*Жемістер мен көкөністер.* Дұрыс, толыққанды тамақтану үшін оқушыларға күн сайын әр түрлі жемістер мен көкөністердің 5 порциясын беру қажет.

*Сүт және сүт өнімдері.* Балаларға болсын, кем дегенде, күніне 3 порция сүт өнімдері.

**Майлы немесе тәтті өнімдер.** Майлылығы жоғары немесе қанты көп өнімдер-торттар, печенье, шоколад вафли, қытырлақ картоп сияқты-оқушыларға көп энергия береді, алайда құрамында витаминдер жоқ. Балаларға аз мөлшерде тәттілерді қолдануға болады, алайда негізгі, сау және пайдалы тағамдарды ауыстыру емес, теңгерімді тамақтанудың компоненті ретінде ғана.

**Пайдалы сусындар.** Ең қолайлы сусындар ретінде дұрыс тамақтану оқушылар үшін сүт пен суды ұсынады - өйткені олар тістерін бұзбайды. Шырындар жоғары қышқылдыққа ие және құрамында қанттың жоғары пайызы бар (табиғи шырындарда да біз табиғи қант табамыз). Сондықтан балаларға шырындар тамақпен бірге берген дұрыс-әйтпесе, оларды сумен араластырған жөн.

**Рекомендации родителям по питанию детей школьного возраста.**

**Регулярный прием пищи**

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

**Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:**

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

**Продукты из всех пищевых групп**

*Хлеб, другие злаковые и картофель.* Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдайте предпочтите муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

*Фрукты и овощи.* Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

*Молоко и молочные продукты.* Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день.

**Жирные или сладкие продукты.** Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

**Полезные напитки.** В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.